

Goormaa ayaay tahay in aan isla markiiba arko bixiyaha caafimaadka? Haddii aad xanuunsatid aadna la kulantid calaamadaha digniinta soo socda, tag qolka degdeggaa ama xarunta xanaanada degdeggaa.

**Carruurta**, calaamadaha digniinta degdeggaa ee u baahan in caafimaad ahaan dhaqso wax looga qabto waxaa ka mid ah: neefsi badan ama dhibaato lagala kulmo neeffsiga

- ◆ Midabka maqaarka oo baluug ama nuur beela (isla markiiba wac 9-1-1)
- ◆ Marka aan la cabbin dareere ku fillan
- ◆ Mattag darran ama aan kala joog-sanin
- ◆ In aan la soo toosin ama aan dadka la dhexgelin
- ◆ Marka carrada badato taasoo keenta in cunuugga uusan doonin in la qabto
- ◆ Marka calaamadaha la midka ah hargabka (flu) soo roonadaan kaddibna la soo noqdaan qandho iyo qufac darran

**Dadka waweyn**, calaamadaha digniinta degdeggaa ee u baahan in isla markiiba wax laga qabto waxaa ka mid ah:

Dhibaato lagala kulmo neeffsiga ama marka neefta yaraato

- ◆ Xanuun ama cadaadis ku yimaada xabadka ama caloosha
- ◆ Jaha wareer dhaqso ku yimaada
- ◆ Wareer
- ◆ Mattag darran ama aan kala joog-sanin
- ◆ Marka calaamadaha la midka ah hargabka (flu) soo roonadaan kaddibna la soo noqdaan qandho iyo qufac darran



### Si aad u heshid macluumaad badan oo ku saabsan hargabka (flu) H1N1, la xariir KDHE:

- ◆ **1-877-427-7317 (lacag la'aan)**  
8 subaxnimo - 5 galabnimo  
Gobolada Dhexe  
Isniin - Jimco
- ◆ **h1n1fluinfo@kdheks.gov**
- ◆ **www.kdheks.gov**



*Aragtidena - Bacdama ay tahay wakaaladda badbaadinta deegaanka gobolka iyo caafimaadka dadweynaha, KDHE waxay horumarisaa xulashada mas'uulka ah si loo badbaadiyo caafimaadka iyo degaanka dhamaan reer Kansas.*

*Iyada oo loo maraayo waxbarashada, adeegyada toosan iyo qiimeynta xogta iyo sasaanka, kuwasoo ay wehliyaan horumarinta siyaasadda iyo hirgelinta, KDHE waxay hagaajin doontaa caafimaadka iyo tayada nolosha. Wuxaan ishortaagnaa cudurada, dhaawacyada iyo waxaan dadka Kansas u fududeynaa degaan amaan ah oo la tiirin karo.*



## Hargabka Xilliyada iyo H1N1 —

# Goormaa la Raadsadaa Xanaanada Caafimaadka



## Hargabka Xilliyada iyo H1N1 - Goormaa la Raadsadaa Xanaanada Caafimaadka

### Maxay tahay qandhada?

Qandhada (taasoo loo yaqaan flu) waa cudurka neefta ee leysku daarto waxaana sababa firuska hargabka (flu). Hargabka xilliyada iyo H1N1 labadaba waa firuska qandhada ee keeni kara cudur qabooban ilaa cudur darran. Badanaa qandhada waxay u timaadaa si degdeg ah, iyo caadi ahaana waxaa la socda qandho iyo qufac ama dhuun xanuun. Calaamadaha kale waxaa ka mid noqon kara madax xanuun, daal badan, biyo ka socda sanka ama diif, ama xanuunka murqaha. Waxaa kaloo lalla kulmi karaa lababada, mattagga, iyo shubanka, waxayna ku badan yahiin carruurta bedelkii dadka waweyn.

**Ma loo baahan yahay in qof kasta oo qaba hargabka (flu), in uu arko bixiyaha xanaanada caafimaadka ama in la baaro lana daweeyo?**

Inta badan carruurta iyo dadka waweyn ee qaba hargabka (flu) ee caafimaadkooda guud ahaan wanaagsan yahay waa raaystaan iyaga oo aan u baahin in ay arkaan bixiyaha xanaanada caafimaadka. Waxaa dhici karto in dadka qaar rabaan in ay wacaan bixiyehooda xanaanada caafimaadkooda si ay u helaan waano ku saabsan sida leyskaga xanaaneeyo hargabka (flu) marka la joogo guriga.



**Aniga waxay ila tahay in aan qabo hargabka (flu). Ma leey baari karaa mana heli karaa daweeynta qandhada H1N1 ama hargabka (flu) xilliyada?**

Looma baahna mana lagu talliyo baaritaanka iyo daweeynta inta badan carruurta iyo dadka

waweyn ee qaba hargabka (flu). Iminka laguma talliyo daawada ka-horttagga firuska marka laga reebo dadka waweyn ee qaba hargabka (flu) ee khatar sare ka soo gaari karto waxyeelada ama qaba cudur darran.

### Yaa u baahan in uu waco ama booqdo bixiyaha xanaanada caafimaadka?

Carruurta iyo dadka waweyn ee xanuunsan ee halista sare ka soo gaari waxyeelada hargabka (flu) iyo dadka qaba calaamadaha badan ee la midka ah hargabka darran waa in ay wacaan bixiyehooda xanaanada caafimaadka joogtada ah ama waa in ay si dhaqso ah u taggaan klinikada xanaanada ama waaxda degdeggaa haddii aysan la xariiri karin bixiyehooda xanaanada caafimaadka.

Mar kasta oo ay suurogal tahay, **wac** bixiyahaada xanaanada caafimaadka si aad u heshid waano ku saabsan haddii loo baahan yahay in lagu arko. Fadlan ha taggin waaxda degdeggaa haddii aadan qabin calaamadaha darran ama xaalad soo noqnoqota ee adiga kugu meeleyso halis sare xagga waxyeelada hargabka (flu) oo markaasna aadan la xariiri karin bixiyahaada xanaanada caafimaadka.

### Waano guud haddii aad u maleeysid in aad qabtid hargabka (flu)

- ◆ Haddii aad la xanuunsatay hargabka (flu), waxaa dhici karto in aad jiratid muddo hal todobaad ama ka badan. Fadlan joog guriga, marka laga reebo marka aad u baahan tahay xanaanada caafimaadka ama baahi kale si aad u soo roonaatid ugana hortagtid in dadka kale xanuunsadaan. Cab dareere badan iyo nasso sida suurogalka ah. Iska dhaaf safarka.
- ◆ Ha taggin shaqada ama dugsiga ilaa ugu yaraan 24 saac kaddib marka qandhada ka baxdo. Qandhada waa in ay kaa baxdo adiga oo aan isticmaalin dawooyinka yareeya qandhada sida acetomenophen (Tylenol.) iyo ibuprofen (Motrin).
- ◆ Haddii aad ka tagtid guriga si aad u raadsatid xanaanada caafimaadka, qaado daboolka afka.

◆ Dhaq gacmahaada in badan kuna dhaq biyaha qandaca iyo saabuunta ama isticmaal nadiifi-yaha gacanta.

◆ Warqadda af tirirkha ama shaarkaaga dhanqa garabka ku dabool qufacaada iyo hindhisidaada.

Guud ahaan, iska ilaali la-xariirka dadka kale sida suurogalka ah si cudurkaaga uusan u faafin, gaar ahaan kuwa qaba mid ka mid ah xaaladaha halista sare ee soo noqnoqda ee kor lagu soo taxay.

### Yaa ku jira halista sare xagga waxyeelada hargabka (flu)?

◆ Carruurta da'dooda ka yar tahay 5 sanno—gaar ahaan carruurta da'dooda ka yar tahay 2 sanno, kuwasoo ay aad u sareeyso halista waxyeelada darran ee ka soo gaarta qandhada xilliyada.

◆ Dadka waweyn ee da'dooda ka badan tahay 65 sanno ama ka badan

◆ Dumarka xaamilada ah

◆ Dadka qaba cudurada soo noqnoqda sida sambabaha (sida neefta), watnaha (marka laga reebo dhiig karka, kilyaha, beerka, dhiigga (sida cudurka ku dhaca unugyada dhiigga), madaxa ama siistemka xiddiddada, murqaha (gaar ahaan kuwa dhibaatada ku dhalliya liqidda), ama koriimada (kana mid ah sokorowga loo yaqaan diabetes mellitus);

◆ Dadka siistemkooda difaaca yahay dacif, taasoo ugu wacan dawooyinka ama HIV;

◆ Dadka da'dooda ka yar 19 sanno ee muddo dheer lagu daweeyo asbarin, taasoo ugu wacan halis badan xagga dhibaatada ku timaada madaxa ama beerka, loona yaqaan calaamadda Reye (Reye syndrome).

